# المعاناة والألم 01

مالك أبو حمدان



تحذيرٌ هامٌ: الوجَعُ لن يرحلَ من هنا !

يســـيرُ بعضُ المـــدرّبين الشّخصـــيّين والمعـــالجين النّفســـيّين، بالإضـــافة إلى بعض المدارس الفكريّة "الشّعبيّة" الحديثة: يسيرون في اتّجاهٍ خاطئٍ وخطيرٍ جدّاً بـرأيي. أقصد أنّهم: يسيرون في اتّجاه إفهـام أو إيهـام النّـاس، لا سـيّما منهم الشّـباب، أنّـه بالإمكـان الوصـول - "يومـاً مـا" من حيـاتهم - إلى عيشٍ بلا ألَم. أي: كأنّمـا يمكن الوصول، يوماً ما، إلى حياةٍ تكادُ تكون خاليةً من الألم. الفرضيّة السّاندة لتوجّه كهذا تقوم على الاعتقاد بإمكانيّة "إخراج" أو "إعدام" (من عَدَم): الألم بمختلـف أشـكاله الجسديّة والنّفسيّة، من حياتنا في هذه الدّنيا. وهذا ما نودّ أن نبيّن زيفه ونحذّر منه - أو نحـاول - في هـذا المقـال. فالفرضـيّة الـتي نرجّحهـا عقلاً، ونتبنّاهـا تجربـةً وقلبـاً وحدساً، هي أنّ الألم جزء لا يتجزّأ من هذه الحياة. بل إنّـه: لَصِـفة متعلّقـة بهـا - أي صفةٌ لا يمكن أن تنفصلَ عن هذه الحياة الدّنيا كما نعرفها (حتّى لا نقولَ: إنّهـا صـفةٌ ذاتيّة لها). إنّ الألم عنـدنا، وببسـاطة: هـو من صـفات هـذه الحيـاة الـدّنيا، ولا يمكن تصوّر حياةٍ "دنيا" - كحياتنا - بغير أَلَم. علينا أن نعيَ هذه الحقيقة أوّلاً، ثمّ أنْ نتقبَّلَها ثانياً، وأن نتدرّبَ - ثالثاً - على التّعايش معهـا إلى حين انتقالنـا من هـذه الـدّنيا. في الخلطِ بين "الألم".. و"المعانـاة" مـا يمكن العمـل على تجنّبـه، قـدر الإمكـان، هـو: المعانـاة فالمعانـاة شـعورٌ ينتجُ، برأينـا، عن فهمٍ خـاطئ للمعـنى من تواجـد الألم. وبشـكل أعم: المعانـاة تنتجُ عن الـوعيِ بتواجـد الألم معنـا، وتتـأثّر بالتّـالي بالزّاويـة المعتمدة من قبل هذا الـوعي. فـأنْ تُؤلِمَـكَ يـدُك مسـألةٌ، لكنّ وعيَـك بأنّهـا تؤلمُـك مسألةٌ أخـرى. ثمّ، إنّ فهمـكَ للمعـنى والمقصـد من وراء تواجـد هـذا الألم، مسـألةٌ أخرى أيضاً. هناك إذن:(١) الألم بما هو إحساسٌ و/أو شـعورٌ بحت؛ (٢) الـوعيُ بهـذا الألم: فكم من ألمٍ متواجـدٍ معنـا ولكنّنـا لسـنا واعين بـه أو أنّنـا ننسـاه؛ (٣) الفهمُ الشّخصيّ لمعنى هذا الألم والمقصد منه؛ من الواضح عنـدنا أنّ المعانـاة تبـدأ فقـط مع (٢) وتستمرّ - وتسوء ربّمـا - مـع (٣). يمكنـك إذن أن تتجنّب تركـيزَ وعيِـك على بعض الآلام (وهي طريقة المذاهب الرّوحيّة الآسيويّة-الشّرقيّة بشكل مبسّط وعام). أو يمكنك أن تعملَ على إصلاح فهمـك الشّخصـيّ للمعـنى الكـامن وراء تواجـد هـذا الألم (وهي طريقـــة بعض الفلاســـفة الغـــربيّين العقلانيّين الكبـــار، ومـــذهب أغلب المتديّنين من أهل أدياننا السّماويّة - مع التّبسيط أيضاً). إنّ الألم عنـدنا، وببسـاطة: هو من صفات هذه الحياة الدّنيا، ولا يمكن تصوّر حيـاةٍ "دنيـا" - كحياتنـا - بغـير أَلَم. علينا أن نعيَ هذه الحقيقة أوّلاً، ثمّ أنْ نتقبَّلَهـا ثانيـاً، وأن نتـدرّبَ ثالثـاً على التّعـايش

معها إلى حين انتقالنا من هذه الدّنيا لكنْ تأكَّدْ، برأيي، أنّك: تقعُ في وهمٍ عظيم الخطورة إذا ما اعتقدت بأنّه يُمكن لكَ أن تُعدمَ "الألمَ" ذاته من حياتك. وجودُ الألم (أو "تواجدُه" كما نفضّل أن نقول انطلاقاً من نظرتنا الأنطولوجيّة المذكورة في كتاباتٍ سابقة): سيستمرّ بلا شكّ إلى حين خروجك من هذه الدّنيا، وسيتجلّى في حياتك من خلال مظاهر مختلفة ومتغيّرة. إنّها قاعدة عامّة على ما يبدو: لا مفرّ من الألم في هذه الحياة. أيضاً برأيي الشّخصي، وبعد تجارب شخصيّة متكرّرة: لا بدّ من العمل على (٢) و(٣) معاً في حياتنا العمليّة اليوميّة. لكن، قد يكون (٣) من باب الذّكاء الذّهني فقط أو من باب "بداية الحكمة". أمّا (٢)، وهو العمل على عدم تركيز الوعي على الألم، بل على الوجود بما "هوَ هوَ" أو على الموجودات والأفكار المتعالية: فقد يكون من باب "الحكمة المحض" أو من باب "حكمة الحكمة". العملُ على توجيه الوعي: هو أعلى درجةً عندي من العمل على اصلاح الفهم (بسبب طبيعة هذه الدّنيا وتعلّق الألم بها أصلاً.. فكم من ألمٍ ستحاول تأويلَه كلّ يوم، وكم من الزّمن ستصرفُ على عملٍ ذهنّيّ مضنٍ لن ينقطع؟ الأفضلُ أن تظلّ مركِّزاً وعيكَ وذهنكَ على ما هو أعلى: لكن هذا بحثٌ آخر طبعاً. سنناقش، في الجزء التّالي، العوامل المرجَّحة (بفتح الجيم) والتي تجعل الإنسان – مع ذلك كلّه – ذا وقوعٍ متكرّرٍ في فخّ الاعتقاد – الواعي أو اللّا-واعي – بأنّه: يمكنُ بلوغ مرحلة من الحياة تكون خاليةً.. من الألم! وسنحاول، بعدها، نقاش السّؤال الأخطر، منذ قديم الزّمان، ومهما اختلفت الأممُ وتنوّعَ المكان: لماذا نتألّم؟ أو: لماذا فُرض علينا الألم في هذه الحياة؟ لكن، قبل الانتقال إلى الجزء الثّاني هذا وسؤال "الـ – لماذا"، فلنحاولْ التقاطَ بعض المفاتيح مع أحد أعظم شعراء العرب والعجم، أقصد أبا الطّيّب المتنبّي (فيما يُنسب إليه عادةً): رَماني الدَّهرُ بِالأَرزاءِ حَتّى: فُؤادي في غِشاءٍ مِن نِبالِ فَصِرتُ إِذا أَصابَتني سِهامٌ: تَكَسَّرَتِ النِّصالُ عَلى النِّصالِ وَهانَ فَما أُبالي بِالرَّزايا لأَنّي ما انتَفَعتُ بِأَنْ أُبالي  لا مصارعته ومقاومته بالقوّة، إذا أمكن ذلك أو قدر الإمكان. أكاديميّاً، أعتمد في تأويلي للفارق المفاهيمي بين "الألم" و"المعاناة"، بحسب مقاربة عالم النّفس والطّبيب النّفساني الفرنسي المعاصر المشهور: كريستوف أندريه. 2011, يقومُ جلّ عمله المذكور على هذا الفارق طبعاً: فهنالك اختلافٌ وفارقٌ ما بين تواجد الألم وبين الوعي بتواجده، والزّاوية التي نعطيها لهذا الوعي طبعاً. أمّا بالنّسبة إلى التّعالي عن تركيز الوعي على الألم، فلا شكّ بأنّه مذهب أهل التّصوّف والعرفان عموماً، وأحيلُ المهتمّين – طبعاً – إلى أبواب "الصّبر" و"الابتلاء" في كتب المسلمين منهم. والمثال الذي أذكره دائماً هو كتاب "الأربعون حديثاً" للإمام الخميني (بيروت: دار التّعارف للمطبوعات، 2003)، وقد ذكرته مراراً في كتاباتٍ سابقة وهو غنيّ عن التّعريف. – يتبع